



★ファイトフィット若葉台 6月時間割★

【営業時間】平日10:00~22:00(金曜定休日) 土日 10:00~16:00 「祝日18時まで」

【クラス難易度】★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス強度】♥運動不足の方 ♥♥心拍数を上げたい方 ♥♥♥選手向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

| | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 | | |
|----|--|---|---|--|---------------------------------|--|---|---------------------------|----|
| 7 | | | | | | | | 7 | |
| 8 | 注意 (中学生以上から利用可能)(営業時間、休館日) スポーツクラブNAS若葉台の規約に準じます。 | | | | | | | 8 | |
| 9 | 10:00 open 10:10 start | | | | | | | 9 | |
| 10 | ボクシング(初心者) 「無料体験」 幸伸丸 難易度★強度♥ミット1R | ボクシング(初心者) 「無料体験」 神足 茂利 難易度★強度♥ミット1R | ボクシング(初心者) 「無料体験」 神足 茂利 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐野 棕将 難易度★強度♥ミット1R | 毎週金曜日 NAS若葉台 定休日 | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 鴨宮 菜々花 難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐野 棕将 難易度★強度♥ | 10 | |
| 11 | ボクシング(初心者) 幸伸丸 難易度★強度♥ミット1R | ボクシング(ダイエット) 神足 茂利 難易度★強度♥♥ | ボクシング(ダイエット) 神足 茂利 難易度★強度♥♥ | キックボクシング(初心者) 佐野 棕将 難易度★強度♥ミット1R | | キックボクシング(コンビネーションミット) 鴨宮 菜々花 難易度★強度♥ | キックボクシング(コンビネーションミット) 佐野 棕将 難易度★強度♥ | 11 | |
| 12 | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | 12 |
| 13 | ボクシング(ダイエット) 幸伸丸 難易度★強度♥♥ | ボクシング(コンビネーションミット) 神足 茂利 難易度★★強度♥ | ボクシング(コンビネーションミット) 神足 茂利 難易度★★強度♥ | フリートレーニング (インストラクター不在) | | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 鴨宮 菜々花 難易度★強度♥ | ボクシング(初心者) 「無料体験」 佐野 棕将 難易度★強度♥ | 13 | |
| 14 | ボクシング(コンビネーションミット) 幸伸丸 難易度★★強度♥ | ボクシング(初心者) 「無料体験」 神足 茂利 難易度★強度♥ミット1R | ボクシング(初心者) 「無料体験」 神足 茂利 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(ダイエット) 佐野 棕将 難易度★強度♥♥ | | キックボクシング(ダイエット) 鴨宮 菜々花 難易度★強度♥♥ | キックボクシング(ダイエット) 佐野 棕将 難易度★強度♥♥ | 14 | |
| 15 | ボクシング(中級テクニック) 幸伸丸 難易度★★強度♥ | ボクシング(中級テクニック) 神足 茂利 難易度★★強度♥ | ボクシング(中級テクニック) 神足 茂利 難易度★★強度♥ | フィジカルトレーニング(初心者) 佐野 棕将 難易度★強度♥♥ | | キックボクシング(初心者) 鴨宮 菜々花 難易度★強度♥ | キックボクシング(ダイエット) 佐野 棕将 難易度★強度♥♥ | 15 | |
| 16 | ボクシング(初心者) 「無料体験」 幸伸丸 難易度★強度♥ミット1R | ボクシング(初心者) 「無料体験」 神足 茂利 難易度★強度♥ミット1R | ボクシング(初心者) 「無料体験」 神足 茂利 難易度★強度♥ミット1R | キックボクシング(コンビネーションミット) 難易度★強度♥ | | 15:45class ends 16:00close | | 16 | |
| 17 | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | 総合格闘技(初心者) 佐野 棕将 難易度★強度♥ | | <p>※ファイトフィットはマスパワーは禁止です。 対人練習を行う場合は、必ずインストラクターの管理のもと行ってください。</p> <p>※ミット1Rのクラスは、参加人数3人以下の場合のみミットを1R持ちます。 参加人数4人以上の場合はミットは持てませんのでご了承ください。 また、途中から参加された方のミットは持てない場合がございます。</p> | | 17 | |
| 18 | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | フリートレーニング (インストラクター不在) | | | | 18 | |
| 19 | ボクシング(初心者) 菅 龍太郎 難易度★強度♥ | ボクシング(初心者) 「無料体験」 かいと 難易度★強度♥ | ボクシング(初心者) 「無料体験」 かいと 難易度★強度♥ | キックボクシング(初心者) 「無料体験」 佐野 棕将 難易度★強度♥ | | | | 19 | |
| 20 | ボクシング(ダイエット) 菅 龍太郎 難易度★強度♥♥ | ボクシング(初心者) 「無料体験」 かいと 難易度★強度♥ | ボクシング(初心者) 「無料体験」 かいと 難易度★強度♥ | キックボクシング(中級テクニック) 佐野 棕将 難易度★★強度♥ | 20 | | | | |
| 21 | ボクシング(初心者) 「無料体験」 菅 龍太郎 難易度★強度♥ | キックボクシング(ダイエット) かいと 難易度★強度♥♥ | キックボクシング(ダイエット) かいと 難易度★強度♥♥ | キックボクシング(ダイエット) 「無料体験限定」 佐野 棕将 難易度★強度♥ | 21 | | | | |
| 22 | 21:45class ends 22:00 close | | | | | | | 22 | |

ファイトフィット若葉台 インストラクター紹介

店舗代表 菅 龍太郎

1990年5月7日(33)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
月曜19:00~22:00
格闘技歴:ボクシング15年
戦績:81戦62勝19敗
一言:カッコいいフォームで練習しましょう! 追い込みNo.1



幸伸丸

1979年2月15日(45歳)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
水曜10:00~17:00
格闘技歴:キックボクシング7年
一言:格闘技で日本を健康に! ボクシング指導No.1



鴨宮 菜々花

2002年3月2日(22歳)
指導クラス:キックボクシング
指導時間:
土曜10:00~16:00
格闘技歴:空手14年
一言:格闘技を楽しみましょう! 優しさNo.1



神足 茂利

1996年9月2日(27歳)
指導クラス:ボクシング
指導時間:
火曜10:00~17:00、水曜10:00~17:00
格闘技歴:ボクシング13年
戦績:6勝(5KO)1敗1分
一言:ボクシングの楽しさを分ち合ひましょう! 笑顔No.1



佐野 椋将

1995年9月28日(28歳)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技、フィジカル
指導時間:
木曜10:00~22:00、日曜10:00~16:00
格闘技歴:総合格闘技8年
一言:ご来店お待ちしております! フィジカルNo.1



かいと

1986年1月8日(38歳)
指導クラス:キックボクシング、ボクシング
指導時間:
火曜19:00~22:00、水曜19:00~22:00
格闘技歴:キックボクシング2年
一言:楽しく体動かしましょう! 丁寧さNo.1

店舗SNS

X Facebook Instagram TikTok YouTube LINE@



ご意見ご要望はこちらまで



info@tkdj.net